

Consejo del Mes de la Salud de la Mujer

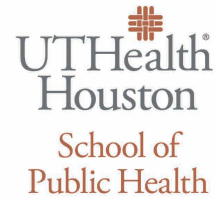
Detección Del Cáncer Cervical

Exámenes Cervicales De Rutina

Los exámenes cervicales de rutina son importantes para las mujeres ya que pueden detectar células anormales a tiempo y tratarlas antes de que se vuelvan cancerosas.

Nuestro Servicio

Estamos proporcionando un examen rutinario de papanicolaou a mujeres que lo necesiten.



CLÍNICA DE DETECCIÓN DE CÁNCER DE CUELLO UTERINO

Requisitos

- Sin seguro médico
- Mayores de 21 años
 - Que hayan tenido una evaluación previa hace 3 años
 - O nunca hayan tenido una prueba de papanicolaou.
 - O tuvieron un examen previo anormal

Llama para más información y agenda tu cita!

 (956) 551-4711

 UTHealth Houston
Brownsville Clinic



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

TU SALUD ¡SÍ CUENTA!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



¿Necesitas un descanso?



Receta Saludable



Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

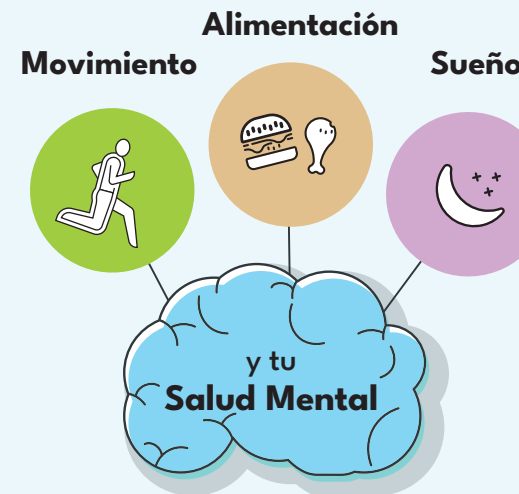
MAYO 2025 | VOLUMEN 228

Tu Cuerpo Importa: Cuidarte Es Salud Mental



¿Cuál es la conexión entre el ejercicio, la nutrición (estilo de vida saludable) y la salud mental?

Hay una gran conexión entre tus hábitos físicos, como:



Cuando tu cuerpo está mal alimentado, sobreestimulado o siempre cansado, es mucho más difícil sentirte emocionalmente seguro, tranquilo o en equilibrio.

Cuando cuidas tu cuerpo, estás más preparado para enfrentar el estrés de la vida.



Para muchas personas, especialmente aquellas que han vivido trauma o han cuidado a otros por años, enfocarse en la salud física puede sentirse egoísta o indulgente.

¿Pero en realidad?
Es un acto profundo de autrespeto. Cuidar tu cuerpo es una forma de decir: "Importo. Merezo ser cuidado."



Keely Rodriguez

M. Ed. Licensed Professional Counselor-Supervisor
& Owner Mandala Counseling & Trauma Therapy Clinic,
NBCC, LCDC, EMDRIA Certified





Echa Raíz a Tu Bienestar

Como mujeres y cuidadoras, cargamos con mucho. La jardinería ofrece una forma suave de desacelerar, liberar el estrés y cuidar de nosotras mismas.

Comienza plantando una semilla—esto ayuda a practicar la atención plena y te permite estar en el momento presente.

¡Haz crecer vida!

Paso 1: Suaviza y comienza   
Remoja un frijol toda la noche para ablandar la piel. **Tómate un tiempo—relájate y comienza de nuevo.**

Paso 2: Envuélve con cuidado
Envuelve el frijol en una toalla húmeda. **Trátate con paciencia y cuidado mientras nutres.**

Paso 3: Sella con fortaleza
Coloca el frijol en una bolsa sellada. **Dáte el espacio y la fortaleza para crecer.**

Paso 4: Nutre con luz
Pon la bolsa en una ventana donde haya sol y humedese si se llega a secarse. **Practica la atención plena, n útrete del sol afuera, aprecia la belleza a tu alrededor y hidrátate.**

Paso 5: Echa raíces y crece
Cuando la semilla brote, plántala y mira cómo crece. **Celebra tu propio crecimiento.**

Adaptado de: texaswic.org



Ingredientes

Mezcla para hornear:

- 1 taza de harina de almendra
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de leche de almendra sin azúcar

Relleno:

- 3 huevos
- 1 taza de leche de almendra sin azúcar
- ½ taza de queso
- ½ taza de verduras no almidonadas (cocidas) como brócoli, espinaca o guisantes
- ¼ taza de carne magra cocida (opcional)

Quiche Sin Gluten Con Corteza Mágica

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 350°F (175°C).
2. Haz la corteza: Mezcla los ingredientes hasta formar una masa. Presiona en un molde para pastel y hornea durante 10 minutos.
3. Prepara las verduras: Cocina en una sartén y separa. Usa opciones no almidonadas como brócoli, espinaca, guisantes, pimientos o champiñones.
4. Cocina la carne magra (opcional): Pavo, salchichas o pollo funcionan bien.
5. Haz el relleno: Bate los huevos, la leche y el queso. Agrega las verduras cocidas y la carne, si la usas.
6. Monta y hornea: Vierte el relleno sobre la corteza. Hornea durante 30–40 minutos, hasta que esté firme en el centro.
7. Enfriar y servir: Deja enfriar ligeramente, corta y ¡disfruta!

*Mezcla para hornear: Puedes sustituir la leche de almendra sin azúcar por agua, también puedes usar 4 cucharadas de aceite de oliva en lugar de 2 de mantequilla y 2 de aceite de oliva. *Para el relleno: Usa mozzarella o cheddar parcialmente descremado y también puedes usar sal, pimienta y ajo en polvo al gusto, si es que lo necesita.

 6 Porciones  Costo: \$\$\$

Adaptado de: myplate.gov

AGOTAMIENTO: ¿NECESITAS UN RESPIRO?



Haz una prueba rápida

¿Te suena familiar? Marca todo lo que te aplique.

Si marcaste varios signos, podrías estar experimentando **agotamiento**.

Si te sientes **agotado**, prueba ejercitarte, salir al aire libre, o hablar con un amigo y doctor.



El agotamiento puede surgir al equilibrar trabajo, escuela, crianza o cuidado. Pasos simples pueden restaurar el equilibrio y prevenirlo.

Para conocer signos, causas y cómo recuperarte del agotamiento, visita: www.mhanational.org/resources/burnout-signs-causes-recover/

Adaptado de: artesiageneral.com

- ☐ Cansancio constante, sin importar cuánto descanses.
- ☐ Dificultad para concentrarte, tomar decisiones o cometer más errores de lo habitual.
- ☐ Sentirse irritable, ansioso o abrumado con más frecuencia.
- ☐ Síntomas físicos frecuentes como dolores de cabeza, problemas digestivos o tensión muscular.
- ☐ Pérdida de motivación o miedo a realizar tareas que antes te emocionaban.
- ☐ Sentirte desconectado o emocionalmente adormecido.
- ☐ Evitar a amigos, familia o cosas que usualmente te traen alegría por falta de energía.
- ☐ Sentirte abrumado hasta el punto de creer que podrías colapsar.

VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir
Eunice Rodriguez Y Alicia Medina
Para más historias, visita vimeo: [tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



Una amiga me recomendó las clases de ejercicio a las que asisto, mientras mis hijos están en la escuela. También empecé a comer saludable, no solo a hacer dieta—ese cambio de mentalidad me ayudó a seguir. ¡Ahora he bajado 16 libras!

-A.M.

”



Estaba por empezar medicina para la ansiedad—entonces probé las clases de ejercicio. Me ayudaron a bajar 20 libras y ya no tengo ansiedad. Ahora me cuido mucho más.

-E.R.

”



Women's Health Month Tip Cervical Screening

Routine Cervical Exams

Routine cervical exams are important for women because they can detect abnormal cells early and allow for treatment before they become cancerous.

Our Service

We are offering routine pap smear screenings for women in need of cervical cancer screening.



CERVICAL SCREENING CLINIC

Requirements

- No Health Insurance
- 21 and older
 - That are 3 years out from a previous screening
 - Or never had a pap smear screening
 - Or have had an abnormal previous screening

Call for more information
and set your appointment!

 (956) 551-4711

 UTHealth Houston
Brownsville Clinic



This institution is an equal opportunity provider.

YOUR HEALTH MATTERS



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).



Need a break?



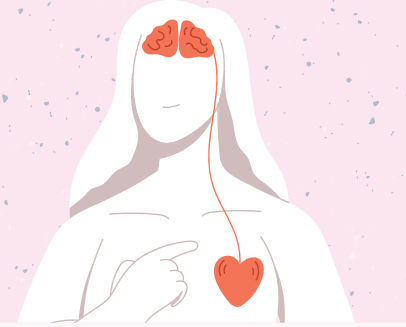
Healthy Recipe



General Information

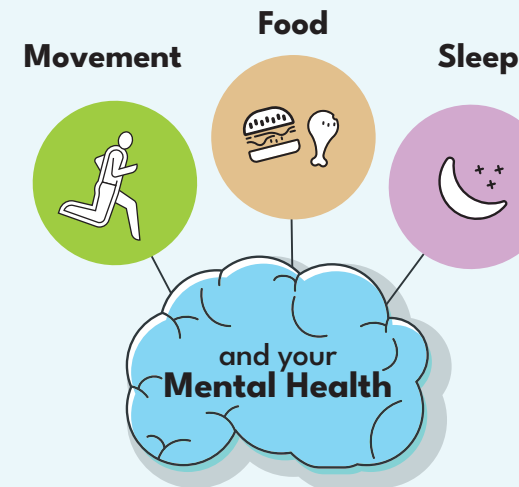
MAY 2025 | VOLUME 228

Your Body Matters: Caring for Yourself Is Mental Health



What is the connection between exercise, nutrition (healthy lifestyle) and mental health?

There's a huge connection between your physical habits—like:



When your body is undernourished, overstimulated, or constantly tired, it's way harder to feel emotionally safe, calm, or grounded.

When your body is cared for, you're more equipped to handle life's stressors.



For many people—especially those who've had trauma or spent years caretaking others—focusing on physical health can feel selfish or indulgent.



But really? It's a deep act of self-respect. Tending to your body is a way of saying, "I matter. I'm worth caring for."



Keely Rodriguez

M. Ed. Licensed Professional Counselor-Supervisor
& Owner Mandala Counseling & Trauma Therapy Clinic,
NBCC, LCDC, EMDRIA Certified





Rooted in Wellness

As women and caretakers, we carry so much. Gardening offers a gentle way to slow down, release stress, and nurture ourselves.

Start by planting a seed—this helps encourage mindfulness, allowing you to take a moment and be present.

Grow life!



Step 1: Soften & Begin
Soak a bean overnight to soften outer skin.
Take time for yourself—slow down and start fresh.



Step 2: Wrap in Care
Wrap the bean in a damp paper towel.
Show yourself patience and care as you nurture.



Step 3: Seal in Support
Place the bean in a sealed bag.
Give yourself the space and support to grow.



Step 4: Nourish with Light
Set the bag in the sun and moisten if dry.
Practice mindfulness, nourish outdoors in the sun, enjoy beauty around you and stay hydrated.



Step 5: Root and Rise
When the bean sprouts, plant it and watch it grow.
Celebrate your own growth.

Ingredients

Baking Mix:

- 1 cup almond flour
- 1 tbsp baking powder
- ¼ tsp salt
- 2 tbsp olive oil
- 2 tbsp butter
- ¼ cup unsweetened almond milk

Filling:

- 3 eggs
- 1 cup unsweetened almond milk
- ½ cup cheese
- ½ cup non starch veggies (cooked)
Like Broccoli, Spinach, or Peas
- ¼ cup cooked lean meat (optional)

Adapted from: texaswic.org

Gluten Free Magic Crust Quiche

Directions:

1. Preheat oven to 350°F (175°C).
2. Make the crust: Mix the baking mix ingredients until a dough forms. Press into a pie dish and bake for 10 minutes.
3. Prepare the veggies: Cook in a pan and set aside. Use non-starchy options like broccoli, spinach, peas, bell peppers, or mushrooms.
4. Cook the lean meat (optional): Turkey, sausage, or chicken all work well.
5. Make the filling: Whisk eggs, milk, and cheese. Stir in the cooked veggies and meat, if using.
6. Assemble & bake: Pour the filling into the crust. Bake for 30–40 minutes, until set in the center.
7. Cool & serve: Let cool slightly, slice, and enjoy!

*For the baking mix: You can substitute unsweetened almond milk for water, you can also substitute the 2 tbsp butter and 2 tbsp olive oil for 4 tbsp of olive oil. *For filling: Use part-skim mozzarella or cheddar. You can salt, pepper, and garlic powder to taste, if needed.

 6 Portions  Costo: \$\$\$\$

Adapted from: myplate.gov

BURNOUT: DO YOU NEED A BREAK?



Take a quick test

Do these sound familiar? Check off all that apply.

If you checked off several signs, you may be experiencing **burnout**.

If you feel **burned out**, try to exercise, go outside in nature, talk to friends, and your doctor.



Burnout can occur from juggling work, school, parenting, or caregiving. Simple steps can restore balance and prevent it.

To learn signs, causes, and how to recover from a burnout, visit: www.mhanational.org/resources/burnout-signs-causes-recover/

Adapted from: artesiageneral.com

☐ Constant exhaustion, no matter how much you rest.

☐ Struggling to focus, difficulty making decisions, or making more mistakes than usual.

☐ Feeling irritable, anxious, or overwhelmed more often than not.

☐ Frequent physical symptoms like headaches, digestive issues, or muscle tension.

☐ Loss of motivation or dread about doing tasks that used to excite you.

☐ Feeling detached or emotionally numb.

☐ Avoiding friends, family, or things that usually bring you joy because you don't have energy.

☐ Being overwhelmed to the point you feel like you might break down.

HEALTHY LIVING
Role Model

Eunice Rodriguez & Alicia Medina

For more stories, visit vimeo: [tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



I started going to the exercise classes a friend recommended that were happening during my kids school hours. I also started eating healthy, not just dieting—and that mindset helped me stick with it. Now I've lost 16 pounds!

—A.M.



I was about to be medicated for anxiety—that's when I decided to try the exercise classes. They helped me lose 20 pounds, and I no longer have anxiety. I'm taking better care of myself now.

—E.R.